

Emoções no Namoro - A base de um relacionamento saudável

Emotions in dating- The basis of a healthy relationship

Tatiana Santos

Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

a37468@alunos.ipb.pt

Celeste Cruz Meirinho Antão

Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

celeste@ipb.pt

Resumo

As emoções são impulsos para o agir, planos instintivos para lidar com a vida. Esta revisão sistemática da literatura tem como objetivo refletir sobre o contributo das emoções numa relação amorosa, visto que para um relacionamento ser saudável é importante aprender a exprimir tudo o que sentimos de forma correta, sem nos anular nem ir contra aquilo em que acreditamos. O contributo do amor próprio é notório durante um namoro, se não nos amarmos a nós próprios nem conhecermos o nosso Eu, não seremos capazes de amar o outro. A separação entre o saudável e o patológico é feita por uma linha ténue e cabe-nos conhecer e saber quando ultrapassamos essa mesma linha, para que possamos avançar ou recuar de acordo com as diferentes situações.

Palavras-chave: *emoções, namoro, relacionamento saudável, amor-próprio, relacionamento patológico*

Abstract

Emotions are impulses to act, instinctive plans to deal with life. This systematic review of the literature aims to reflect on the contribution of emotions in a romantic relationship, since for a relationship to be healthy it is important to learn to express everything we feel correctly, without erasing ourselves or going against what we believe. The contribution of self-love is notorious during courtship, if we do not love ourselves or know our Self, we will not be able to love the other. The separation between the healthy and the pathological is marked by a thin line, it is up to us to know it and to know when we overcome it in order to progress or regress in several situations.

Keywords: *emotions, dating, healthy relationship, self-love, pathological relationship*

INTRODUÇÃO

O estudo das emoções tem sido o ponto de partida para a compreensão do ser humano em diferentes contextos.

As emoções resultam de um conjunto de reações químicas e neuronais de origem biológica e dependem de mecanismos cerebrais que regulam o funcionamento humano. São elas que ativam o juízo moral, quer voluntário quer involuntário, das ameaças e oportunidades com que nos confrontamos (Damásio, 1999).

As emoções resultam da interação entre o sujeito e o contexto e contribuem para o desenvolvimento de competências cognitivas e sociais, possibilitando a regulação e a adaptação perante diversas situações. Trata-se de um mecanismo que influencia diferentes processos como a motivação, o desempenho, a resolução de conflitos, a tomada de decisão e a eficácia profissional. Contribuem positivamente para o estabelecimento e manutenção das relações interpessoais, através da sua identificação e compreensão em si e nos outros, e são indispensáveis à sobrevivência do ser humano e ao equilíbrio psíquico e físico (Nunes-Valente & Monteiro, 2016).

EMOÇÃO, AMOR, ATRAÇÃO E PAIXÃO - QUAL A DIFERENÇA?

A emoção, como já referido, é fundamental nas interações recorrentes do ser humano. Atualmente, reconhece-se que as emoções não são definidas como uma reação única, mas como um processo que envolve múltiplas variáveis (Miguel, 2015). A educação emocional é entendida como um processo de formação humana que envolve as dimensões física, vital, mental, emocional e espiritual do indivíduo, a partir da mobilização de diferentes emoções, de forma a viver melhor, tendo como base a solidariedade, a reciprocidade, a responsabilidade e a integridade (Possebon, 2018).

Investir na educação emocional é fundamental, já que esta pretende educar o afeto, ou seja, partilhar conhecimentos teóricos e práticos sobre as emoções (Bisquerra, 2000). Nesta perspetiva assume-se o autoconhecimento como algo a que devemos aspirar como seres em desenvolvimento. É, portanto, este conhecimento pessoal que nos permite balizar quais os nossos pontos fortes e quais os nossos pontos fracos. Depois do conhecimento das próprias emoções é importante também conseguir regulá-las.

Rolston e lloyd-richardson salientam que a satisfação das necessidades físicas, o envolvimento em atividades que criam sentimento de realização e fazer algo positivo todos os dias pode levar a uma sensação de realização e satisfação, na medida que as coisas que nos trazem alegria diminuem os humores negativos e aumentam os humores positivos.

É mais fácil mudar os pensamentos que mudar sentimentos; é mais fácil avaliar o que se está a pensar do que o que está a causar determinada emoção. Torna-se importante questionar com frequência o que realmente está subjacente e desencadeia estas reações, nomeadamente compreender porque reagimos desta ou daquela forma, qual o pior ou melhor que pode acontecer e que repercussões terá amanhã, na próxima semana ou no próximo mês.

Embora, por vezes, confundidos, amor, atração e paixão são coisas totalmente distintas, mas interligados, não podendo haver amor sem paixão, nem paixão sem atração (Almeida & Lomônaco, 2018).

Não existindo uma definição concreta de Amor, pois cada um percebe-o de forma diferente, para Almeida e Lomônaco (2018), o amor implica sempre o estabelecimento de um vínculo com alguém que seja capaz de receber este comportamento amoroso e que seja capaz também de o enviar de volta, de forma a manter a motivação de ambos. Pode ser, ainda, entendido como alteridade, e requer capacidade para respeitarmos as crenças e diferenças do outro (Bittencourt, 2014). O amor experiencia uma emoção agradável que conduz a um estado de tranquilidade e permite o acesso a uma relação feliz e saudável entre duas pessoas (Lino, 2009).

Amar é abrir um espaço de interações recorrentes com o outro, no qual a sua presença é legítima, sem exigências (Maturano, 2002). Já a paixão caracteriza-se pelo turbilhão emocional e sexual entre duas pessoas (Gomes, 2004). Daqui decorre que estar apaixonado é então sentir excesso de admiração pelo outro, onde tudo fascina e faz vibrar. Junto com a paixão vem a atração, tanto física como psicológica, um desejo forte de querer estar e conhecer a outra pessoa. Embora semelhantes, são conceitos diferentes que influenciam a forma como agimos sobre determinada situação, sendo que quando amamos alguém tendemos a ser mais tolerantes do que quando estamos apenas apaixonados, visto que neste último caso, acabamos por ser mais impulsivos perante uma situação de perigo (Gomes, 2004).

IMPORTÂNCIA DA COMUNICAÇÃO

É através da comunicação que as pessoas se conhecem e se dão a conhecer. Comunicar faz parte da vida social humana e é essencial na manutenção de laços. Comunicar significa utilizar conceitos, geralmente expressos mediante palavras (Bisquerra, 2000).

Num relacionamento é tão importante saber comunicar como saber ouvir, para que se encontre um equilíbrio. É importante que saibamos dizer tudo aquilo que nos incomoda, sem que para isso tenhamos de magoar o recetor da mensagem, sendo que é igualmente importante não deixar de o fazer com medo de ferir os sentimentos do outro, acabando por encobrir os nossos, caso contrário levará à frustração e infelicidade, podendo colocar em causa o relacionamento (Figueiredo, 2005).

Para uma comunicação ser eficaz é necessário que o outro entenda a mensagem que estamos a querer transmitir e que a resposta vá ao encontro do que foi referido (Figueiredo, 2005), devendo assim, tanto o emissor como o recetor, apresentarem as ideias de forma assertiva, mas não agressiva, estando dispostos a ouvir, pois caso contrário pode levar ao efeito inverso e gerar discórdia, raiva e desentendimento (Baucom & Epstein, 1990). Nesta linha de pensamento depreende-se que é importante perceber não só as palavras como as atitudes (comunicação não verbal), através da observação e das emoções.

Figueiredo (2005) salienta a importância de o nosso parceiro saber e perceber como nos sentimos, e não devemos, nunca, impedir que ele nos “leia” e codifique. Daqui decorre que havendo comunicação há transparência e a transparência traz verdade. Este autor salienta ainda a ideia de que não devemos nunca submeter-nos a algo que não vai ao encontro dos nossos ideais só para agradar a alguém.

AMOR-PRÓPRIO, ANTES DE AMAR O OUTRO

O amor-próprio é a base do autoconhecimento e de autoaceitação. Aceitarmo-nos, respeitarmos e conhecer os nossos limites permite relacionarmos-nos com outras pessoas (Ditch the Label, 2020). Antes de conseguir amar alguém é importante fazer uma pausa para aprendermos a amarmo-nos a nós próprios, segundo o tempo individual de cada um. É importante conhecer os nossos gostos, expressarmos-nos sem medo do que os outros vão pensar e não nos compararmos a ninguém, pois cada um de nós é único. Eventos do passado, fraquezas ou desilusões fazem com que, por vezes, nos coloquemos em questão. Olhar-se ao espelho e gostar da imagem que vê, não apenas fisicamente, mas para além disso, é essencial para conseguir estar numa relação e fazer com que esta perdure (Ditch the Label, 2020).

É, portanto, estar convicto do que queremos e onde desejamos chegar, transformando o passado em aprendizagem e não o recordar de forma negativa. Num relacionamento é natural sentir vontade de realizar tudo o que o outro quer, e não há nada de errado nisso desde que não vá contra os nossos princípios e contra aquilo que acreditamos ser correto. Fazendo isto, já nos estaremos a anular para agradar ao outro, entrando num ciclo vicioso que conduzirá ao desgaste da relação. Nenhum membro do casal terá de ter dominância, ambos deverão estar na mesma frequência e encontrar um equilíbrio para que ambos fiquem satisfeitos. A estabilidade emocional suficiente não se adquire de um dia para o outro, uma vez que a construção de amor-próprio é um processo lento e o seu sucesso só depende de cada um de nós e para isso é

necessário afastarmo-nos das pessoas que não nos permitem sermos nós próprios e aproximarmo-nos daquelas que nos dão asas e nos permitem expressarmo-nos (Ditch the Label, 2020).

COMO SABER SE ESTAMOS COM A PESSOA CERTA?

Encontrar a “tal” pessoa certa é o desejo de todos nós e, muitas vezes, perguntamo-nos se estaremos com ela ou, simplesmente, como e quando a vamos encontrar.

É importante saber ouvir o nosso corpo e não apenas a nossa mente. Por vezes, idealizamos uma pessoa com base no que pensamos ou sonhamos e não de acordo com aquilo que sentimos. Por vezes, pensamos encontrar o verdadeiro amor porque a pessoa cumpre as expectativas idealizadas pela nossa mente e é aqui que está o erro. É importante não ter medo de arriscar e permitir que a outra pessoa nos conheça, como revelar um segredo íntimo e observar a reação dela, se mostra interesse ou, pelo contrário, se se mostra desinteressada. Num relacionamento amoroso aproximam-se dois mundos completamente diferentes, com sinergias diferentes. Um relacionamento, seja ele de que tipo for, deve-nos fazer sentir felizes, leves e libertos e é isso que devemos procurar numa pessoa. Pelo exposto, a pessoa certa deve-nos fazer sentir livres para sermos nós próprios, deve-nos deixar vestir o que queremos, sem julgamentos, ouvir as nossas queixas sem estar na defensiva e, sobretudo, respeitar as nossas fraquezas (Helpguidorg International, 2020).

DO SAUDÁVEL AO PATOLÓGICO

O que é saudável e o que é patológico num relacionamento é separado por uma linha ténue e nem sempre fácil de distinguir (Soraia Rodrigues, 2009). O ser humano tem mais conhecimento da depressão do que da mania, ou seja, sempre se preocupou mais com a falta de amor do que com o excesso dele, apesar de este último ser, também, um problema (Riso, 2008). A patologia surge quando se ama de forma a superar uma deficiência do nosso Eu, isto é, quando não nos sentimos felizes sozinhos, procuramos em alguém essa felicidade. Passamos a acreditar que só somos amados porque precisamos do outro (Sophia, 2008). O amor patológico está associado a dependência emocional, ou seja, a pessoa fica dependente da outra, é submisso e tudo o que faz é para não a perder. É aquele que, num relacionamento amoroso, se caracteriza pelo

comportamento onde se prestam cuidados e atenção ao parceiro, de forma repetitiva e desprovida de controle (Sophia *et al.*, 2005).

Por um lado, o facto de vivermos para o nosso companheiro destrói a possibilidade do nosso crescimento interior (Riso, 2008). Nem sempre é fácil aceitar que se tem um problema, mas é o primeiro passo para procurar ajuda e evoluir. Por outro lado, também não é fácil viver num mundo onde as pessoas desejam viver aos pares e o medo da aceitação social após se desprender de uma relação, mesmo que patológica, sobressai (Barcelos, 1993).

CONCLUSÃO

Se as emoções nos definem perante a forma como agimos, é de extrema importância realçar o seu contributo numa relação. Expressar aquilo que sentimos nem sempre é fácil e fazê-lo de forma errada acaba por condicionar não só a nossa relação com os outros como, também, a relação com o nosso Eu. Um relacionamento saudável é, portanto, aquele onde podemos ser nós próprios sem anular o outro e vice-versa, defender os nossos ideais e aceitar os do outro. Sentir ódio, ira, angústia e frustração são indícios de que ultrapassamos a barreira do considerado saudável e saber como evitar isto é crucial para salvar um relacionamento em vias de desmoronar.

Nesta pesquisa ficou evidente a importância das emoções nas relações interpessoais no geral e no contexto do namoro em particular. A capacidade de regular as emoções é uma competência importante a desenvolver, pois ninguém nasce a saber agir e, quanto mais saudável se for emocionalmente, maior a probabilidade do sucesso de uma relação.

Referências

- Abigail Rolston, B.A. & lloyd-richardson, E. (s/d). *What is emotion regulation and how do we do it?* Acedido em 13/03/2020 em <http://www.selfinjury.bctr.cornell.edu/perch/resources/what-is-emotion-regulationsinfo-brief.pdf>
- Almeida, T. & Lomônaco, J. F. B. (2018). *O conceito de amor: um estudo exploratório com participantes brasileiros*. São Carlos: Pedro & João.
- Barcelos, C. (1993). *Criando sua liberdade - Amor sem dependência*. São Paulo: Gente.
- Baucom, D. H. & Epstein, N. (1990). *Cognitive Behavioral Marital Therapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis, 2000.
- Bittencourt, R. N. (2014). *O amor coisificado pela sociedade de consumo e suas implicações nas relações humanas*. Revista EDUC Faculdade de Duque de Caxias, v. 1, n. 1, n. 65-81.

- Damásio, A. (1999). *O sentimento de si. Mem Martins*: Publicações Europa-América.
- Ditch the Label. (2020). *How to Embrace and Be Yourself – A Short Guide*, acessado em 01/06/2020 em https://www.ditchthelabel.org/how-to-embrace-yourself/?gclid=EAIaIQobChMIj9Tb_MfR6gIVCLrtCh2olA49EAAAYASAAEgLPk_D_BwE
- Figueiredo, P. V. (2005). *A Influência do Locus de Controle Conjugal, das Habilidades Sociais Conjugais e da Comunicação na Satisfação com o Casamento*. Ciências e Cognição, 6, 123-132.
- Goleman, D. (1999). *Trabalhando com a Inteligência Emocional*. Si/D. Ed.
- Gomes, F. (2004) *Paixão, amor e sexo*. 1ª ed, Lisboa: Dom Quixote.
- Helpguidorg International (2020). Emotional Intelligence in Love and Relationships, acessado em 20/01/2020 em <https://www.helpguide.org/articles/mental-health/emotional-intelligence-love-relationships.htm?pdf=26078>
- Lino, T. L. (2009). A patologia do amor - da paixão à psicopatologia, acessado em 01/12/2020 em <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0146.pdf>
- Maturano, H. (2002). *Emoções e linguagem na educação e na política*, acessado em 25/01/2020 em <http://fvcb.com.br/site/wp-content/uploads/2016/07/Emo%C3%A7%C3%B5es-e-Linguagem-na-Educa%C3%A7%C3%A3o-e-na-Pol%C3%ADtica.pdf>
- Miguel, F.K. (2015). Psychology of emotions: an integrative proposal to understand emotional expression. Psico USF. 20(1), p.153-62. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/1413-82712015200114>
- Nunes-Valente, M., & Monteiro, A. P. (2016). *Inteligência emocional em contexto escolar*. Revista Eletrônica de Educação e Psicologia, 7, 1-11.
- Possebon, E. G. (2018). *Educação emocional: aplicações*. João Pessoa: Libellus Editorial.
- Riso, W. (2008). *Amar ou depender? Como superar a dependência afetiva e fazer do amor uma experiência plena e saudável*. Porto Alegre, RS: L&PM.
- Rodrigues, S. (2009). *Amor com Dependência: Um olhar sobre a teoria do Apego*. Acessado em 19/07/2020 em <file:///C:/Users/Administrador/Desktop/Emo%C3%A7%C3%B5es%20no%20Namoro/4.%20Depend%C3%Aancia%20no%20namoro.pdf>
- Sophia, E. C. (2008). *Amor patológico: aspetos clínicos e de personalidade*. 130 f. Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2008.
- Sophia, E. C., Tavares H. & Zilberman, M. L. (2005). Amor patológico: um novo transtorno psiquiátrico? Rev Bras Psiquiatr, acessado em 01/12/2020 em <https://www.scielo.br/pdf/rbp/nahead/ahead1c.pdf>